

赤羽よりどころラ・ら・かふえ 2月17日（火）の様子です。

立春も過ぎましたが、まだまだ寒い毎日ですが、皆さまは変わりなくお過ごしでしょうか？この日は寒く、みぞれ⇒雨になるという天候には恵まれない日でした。



いつものようにララガーデンのららちゃんのおうちの入り口です。

「寒いな〜」人数少ないかと思うとな・な・なんと39人！来られました。

今回のかふえは、こんな事も予測し、参加者の皆さんからの企画がでていました。

①「お茶の飲み比べ」をしましょう！

「煎茶」「緑茶」「玄米茶」「ほうじ茶」は赤羽1丁目で、全国でも有名な「思月園」さんのお茶を味わいました。ここ「思月園」さんでは木の葉になるお茶を扱っているそうです。「そば茶」などは扱っていないそうです。そば茶は伊藤園さんのものを使用しました。



お茶の入れ方には一言では言えないくらいの「入れ方」があるそうです。今回はポットのお湯から急須に入れていきます。

おいしいわ

日本人だね〜

ごくごく・・・

いつもより、皆さん沢山飲んで、トイレに行く回数も多かったです（笑）

② ララガーデン・長沢赤羽調剤薬局薬剤師さんの「お薬についてのQ&A」です



なるほど〜そうか！

← 皆さん真剣に聞いていらっしやいます。奥も手前も大盛況でしたね。



処方せんは4日ですよ！

吉田 薬局長さんです

Q&A も、多く質問が出ました。

- ・ジェネリックはどう違うの？
- ・市販の湿布と病院の薬は効果が違うの？ などなど

③東邦大学看護学部の 野崎先生による「冬のあったか講座」です

ぽかぽか

冷えの種類にはいろいろあります。
女性は筋肉が少ないので男性より冷え症です。
電気毛布は自律神経を乱すらしく、あまり良くないようです。

塩でもんだり、お腹を温かくして
全身の血行を良くしましょう。

その後に「しょうが湯」を飲んで、皆で効果を感じましたよ。



39名と多くの皆さんのおしゃべりで「わいわい・がやがや」と話に花が咲いてました！
写真は皆さんの様子ですよ。



岩淵町の友！近所です



赤羽2丁目！仲良しです。



真剣にいろいろ話・・・

楽しかった
よ！ ^ _ ^



浮間から・・・迷いながら来ました

